

# パリパリお焦げ丼

1日の野菜の1/3量が摂れます!  
ホタテと椎茸のだしの旨味でおいしく減塩♪



**470**

キロカロリー

主食

噛みごたえ  
あり

調理時間 約30分

野菜使用量 120g

食塩相当量 1.8g

おいしく  
健康に!



ふくしま健康プロジェクト大使  
間寛平さん

# パリパリお焦げ丼



## 材料・分量(g/1人分)

ご飯	150
片栗粉	4
焼き用油	4
豚もも肉・千切り	40
（醤油・酒）	各2
（片栗粉）	2
たけのこ水煮・千切り	30
人参・太千切り	20
長ネギ・斜め薄切り	40
ごぼう・笹がき	20
ピーマン・千切り	10
きくらげ・ちぎる	1
干し椎茸・スライス	1
ホタテだしの素(顆粒)	2
醤油	3
みりん	3
塩	0.2
胡麻油(風味づけ)	2
片栗粉(水溶き)	3

## 作り方(調理時間:30分)

- ① 干し椎茸・きくらげを水で戻しておく(椎茸の汁は取っておく) ※時間外
- ② ご飯を3等分し、まるく平らに形を整え、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を敷き、②を焦げ目がつくように焼く。
- ④ 豚肉に醤油と酒をもみこみ、片栗粉をまぶす。
- ⑤ 鍋に水を少なめに入れ、人参など火の通りにくい野菜から煮る。④の豚肉を入れ干し椎茸の戻し汁も加えて火を通す。
- ⑥ 火が通ったら調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 皿に③のおこげご飯を盛り、⑥の野菜あんをかけて完成。

### ポイント

- 野菜のあんは、うどんや焼きそば、ラーメン等にかけてもOK!
- お好みで冷凍のシーフードミックスを入れても美味しい!

減塩&野菜を食べようキャンペーン 福島県

